

Меню

23 января 2024г.
Вторник (7 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех.карт
	Масса порций	Белки	Жиры	Углев.	энергетическая ценность (ккал)	Масса порций	Белки	Жиры	Углев.	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59	20	1,39	3,9	7,39	69,59	114*
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	28,96	10	0,05	3,6	7,19	28,96	Ттк 1.6
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272*
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,92	59,25	150	2,4	2,02	11,92	59,25	514*
Итого за завтрак:	330	9,21	16,57	48,1	329,1	330	9,21	16,57	48,1	329,1	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Степной»	30	0,72	3,09	5,4	52,32	30	0,72	3,09	5,4	52,32	11***
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,96	10,5	65,34	180	1,42	1,96	10,5	65,34	80*
Котлеты рубленые	50	4,66	4,68	4,68	88,2	50	4,66	4,68	4,68	88,2	282**
Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	100	9,74	0,96	19,37	116,4	422*
Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,25	72	150	0,37	0	20,25	72	527*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	560	20,71	11,09	84,8	511,76	560	20,71	11,09	84,8	511,76	
Полдник											
Макаронные изделия запеченные с сыром	100	6,05	5,04	17	137	100	6,05	5,04	17	137	302*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,07	0	11,25	45	150	0,07	0	11,25	45	503*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	280	8,1	5,4	38,45	236,3	280	8,10	5,4	38,45	236,3	
Ужин											
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,24	0,22	13,94	66,84	20	2,24	0,22	13,94	66,84	176*
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534*
Итого за ужин:	170	6,59	3,97	21,14	146,34	170	6,59	3,97	21,14	146,34	

Зав.производством : Засухина Т.В.
Калькулятор: Лапшина О.Ф.

Честу

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПШИНА О.Ф.

УЗУЛУКСКИЙ ДИСТРИКТ
 ООО КОМБИНАТ
 ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ПОДРОБНО
Меню

Согласовано
 Заведующий образовательным учреждением

24 января 2024г.
 Среда (8 день)

Наименование блюда	1-3 года					3-7 лет					тех. карт
	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергети	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	
Завтрак											
Хлеб белый	20	1,38	3,89	7,38	69,58	20	1,38	3,89	7,38	69,58	114*
Сыр порциями	5	1,15	1,47	0	18,2	5	1,15	1,47	0	18,2	106*
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,4	150	4,65	5,59	23,14	161,4	268*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108	508*
Итого за завтрак:	325	9,88	13,42	49,27	357,18	325	9,88	13,42	49,27	357,18	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46	537*
Обед											
Салат «Здоровье»	30	0,42	4,5	1,89	49,83	30	0,42	4,5	1,89	49,83	13***
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96	147*
Плов из отварной говядины	150	11,34	11,6	29,52	264	150	11,34	11,6	29,52	264	375*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,7	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72	526*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114*
Итого за обед:	560	17,52	20,23	78,92	561,29	560	17,19	20,23	78,92	561,29	
Полдник											
Картофель тушеный в соусе	100	2,12	5,91	15,51	124	100	2,12	5,91	15,51	124	133*
Чай с сахаром ,вареньем, медом (сахаром) (2-й вариант)	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51	503*
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3	116*
Итого за полдник:	280	4,185	6,27	38,46	229,3	280	4,19	6,27	38,46	229,3	
Ужин											
Ряженка	150	0,39	3,35	21,6	76,8	150	0,39	3,35	21,6	76,8	535*
Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,32	31,9	155	50	4,25	2,32	31,9	155	589*
Итого за ужин:	200	4,64	5,67	53,5	231,8	200	4,64	5,67	53,5	231,8	

Зав.производством : Засухина Т.В.
 Калькулятор: Лапшина О.Ф.



ЗАСУХИНА Т.В.
КАЛЬКУЛЯТОР О.Ф.